COCINA con alegría

CON YOLO Y FER

Año 1 Número 6 / $20.00

Delicioso Menú de Cuaresma

Mousse de atún

Hamburguesa de camarón

Strudel de manzana

Contenido

Cocina con Alegría

edición 6

Página 6 — ENTRADAS
Aros de cebolla
Mousse de atún
Alitas de pollo picantes

Página 11 — SOPAS
Crema de pescado
Crema de huitlacoche
Fideos secos

Página 14 — PLATOS FUERTES
Rajas con crema
Budín azteca
Rosca de arroz
Hamburguesas de camarón
Canelones rellenos de surimi
Lasaña vegetariana
Enchiladas de chile ancho con pollo

Página 26 — POSTRES
Gelatina de almendra
Strudel de manzana con cajeta
Pan de plátano con nueces
Capirotada

Página 32 — NIÑOS
Enjambres de cereal

¡Arriba los corazones!

bulbo STUDIO

EDITOR RESPONSABLE
Norberto Castellanos

DIRECCIÓN EDITORIAL
Bulbo Studio

CHEF
Yolo Jofré Mata de Graff

APRENDIZ DE CHEF
Fernanda Del Toro

FOTOGRAFÍA Y DISEÑO
Bulbo Studio

PRODUCTOR EJECUTIVO
Adrián Bravo

COCINA con alegría

© COCINA CON ALEGRÍA
Año 1, Número 6
Mayo de 2008

Revista mensual editada por Bulbo Studio. Editor responsable Norberto Adolfo Castellanos Ferraro. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2007-041814343200-102. Número de Certificado de Licitud de Título: 13727. Número de Certificado de Licitud de Contenido: 11300. Domicilio de la publicación: Calle 9 No. 158 int. 3A Col. San Pedro de los Pinos CP 03800, México DF. Impresa en Mine Vertiz SA de CV Monolino Claudio 49 Col. Algarín CP 06880, México DF. Distribución exclusiva en México: REMI. Calle 24 No. 579-A Col. Jardín de Valbuena CP 310 México DF. Bulbo Studio investiga sobre la veracidad de los anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas ofrecidas por los mismos.

IMPRESO EN MÉXICO
PRINTED IN MEXICO
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ALL RIGHTS RESERVED © Copyright 2007

Cocinar es un verdadero placer.
Es un don que hace la vida de relación de familia mucho más atractiva.
Pone en manos del ama de casa un medio de establecer contacto no sólo con los suyos, sino también con personas cuya vinculación puede serle de utilidad personal.
No es el dinero que se invierte en la preparación, lo que hace que ésta sea más perfecta.
Hay recursos sutiles como esta receta que les ofrecemos, y que deseamos lleven a la práctica.

Guisado de la Felicidad

Colocar en una olla profunda, una gran cantidad de perseverancia y el doble de paciencia.

Agregar una porción de humildad, una de simpatía, un poquitín de tolerancia y una pizca de buen humor.

Cubrir con mucho cariño para obtener la unión y solidez necesarias.

Revolver de vez en cuando, a fin de quitar el enojo de la vida cotidiana, la envidia y los celos que puedan formarse.

Cocinar muy, muy lentamente.

Servir en porciones abundantes, espolvorear con mucha alegría ¡arriba los corazones!

Yolo y Fer

Para cualquier duda o sugerencia ponte en contacto con nosotros vía mail en: cocinaconalegria@bulbostudio.com

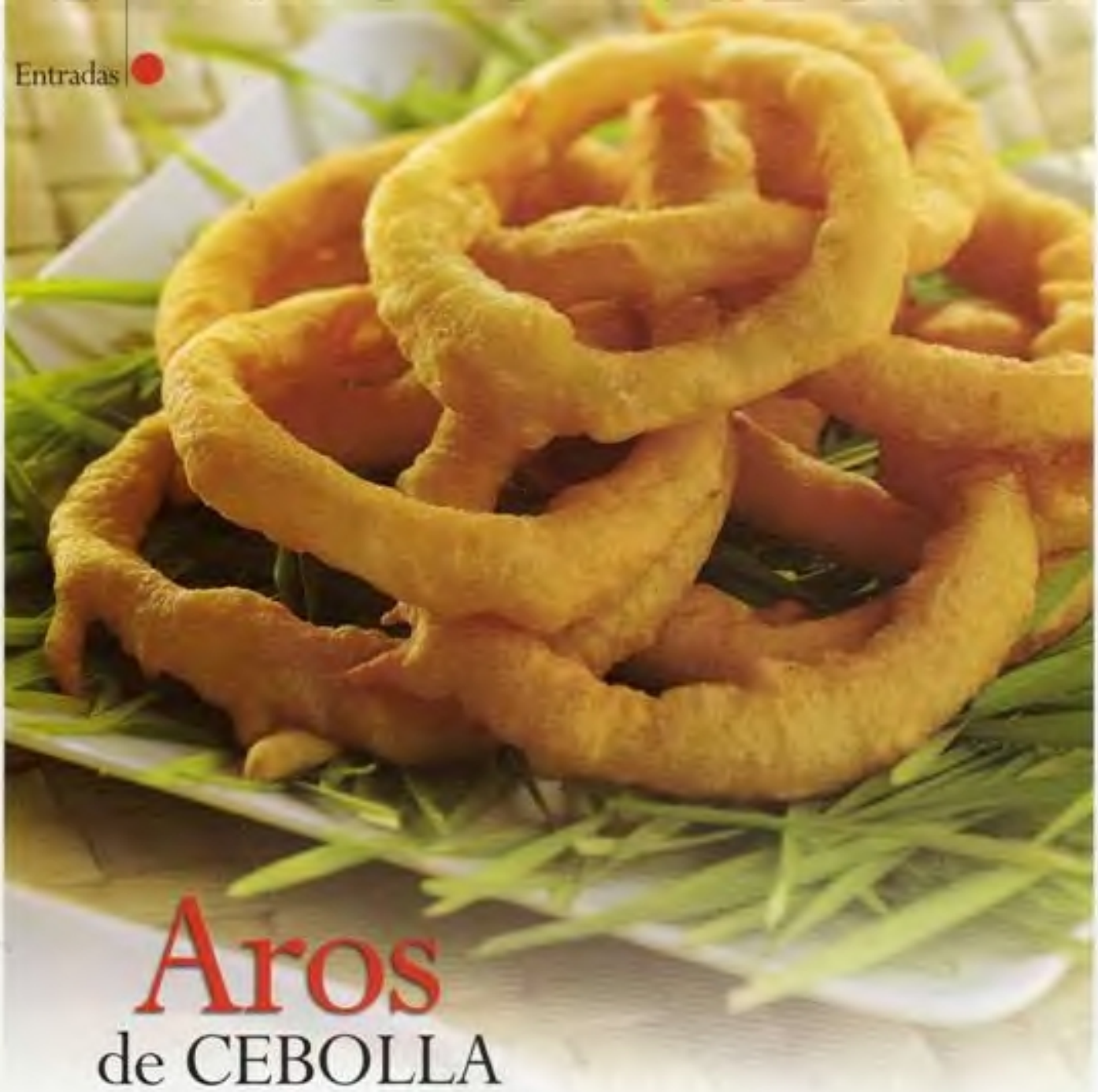
Aproveche LA CUARESMA para alimentar mejor a su familia

Por: **Cecilia García Schinkel**

Es cuaresma y nos cuesta trabajo pensar en qué comer para guardar las tradiciones sin gastar más y sin complicarnos con preparaciones difíciles. La solución está en los platillos vegetarianos (a base de verduras, quesos, arroces y leguminosas) y en preparaciones de pescados y mariscos de bajo costo y delicioso sabor.
Y para animarlos más, en el presente artículo, les mostraremos información sobre el aporte nutrimental de estas opciones culinarias y los nutrimentos especiales que estaremos recibiendo de nuestros platillos nuevos. Ojalá que lo disfruten...

Empecemos por los pescados y mariscos. Se trata de alimentos con alto valor proteico (casi equivalente a la carne roja) pero mucho más fáciles de digerir y mucho menos pesados. Si se preparan con poca grasa y guardando sus jugos (como en un empapelado, horneados o al vapor) aportan grandes cantidades de vitaminas y minerales. Vale la pena resaltar, que los minerales que nos aportan los pescados y mariscos a veces son difíciles de encontrar en otros alimentos y, sin embargo, son esenciales para la dieta. Es el caso del yodo, alimento para la tiroides, el órgano regulador del cuerpo, que sin éste mineral tiende a alentarse y hasta a descomponerse. Los calamares, el pulpo y las almejas son magníficas fuentes de este mineral. Lo mismo sucede con el flúor, esencial para la formación de huesos y dientes fuertes: es escaso en otros alimentos pero muy abundante en pescados de todo tipo, en especial, en los pescados que se consumen con su esqueleto, como los boquerones, las sardinas y los charales.
Los pescados de aguas frías como el atún, la trucha o el salmón son ricos en ácidos grasos insaturados llamados omegas. Estas grasas tienen un poder limpiador de arterias, ayudando a revertir el daño causado por las grasas saturadas y el colesterol. Cocínelos a la plancha o al grill y acompáñelos de eneldo, cilantro o chiles secos. ¡Son deliciosos!

Los pescados y mariscos también son fuentes magníficas de vitaminas del complejo B, esenciales para el mantenimiento del sistema nervioso. Estas vitaminas son muy sensibles al calor, por lo que es importante evitar la sobre cocción y pérdida de jugos. Si envuelve su pescado en una hoja aromática y luego con papel aluminio y lo asa obtendrá deliciosos resultados. Por ejemplo, filetes de cazón, de bajo precio, marinados en achiote y envueltos en hoja santa... ¡qué antojo!
Los platillos vegetarianos son bajos en grasa saturada, ricos en vitaminas, minerales y fibra, sobre todo cuando no se fríen sino que se asan, hierven o sofríen con poca grasa o mejor aún con jugo de frutas o bases de fondo de pollo con un toque de vino. ¿Qué tal para este viernes unos chayotes horneados rellenos, con pan molido, un poco de queso Oaxaca y un delicioso caldillo de chile ancho y piloncillo? Las opciones son muchas y suculentas. Eche a volar su imaginación y a disfrutar la cuaresma nutritiva.



Aros de CEBOLLA

Ingredientes:

- 2 cebollas grandes en aros
- 1 tz. de agua
- 1/4 tz. de vinagre
- 1 tz. de leche
- 1 huevo
- 3/4 de tz. de harina
- 1/2 cdita. de sal
- 1/2 cdita. de cayena
- 1 cdita. de concentrado de pollo
- Aceite para freir

Procedimiento:

1. Cortar las cebollas en aros no muy gruesos.
2. En un tazón con agua fría y vinagre dejar reposar los aros de cebolla para desflemar.
3. En un tazón mezclar los ingredientes restantes con la ayuda de un globo hasta formar una masa homogénea.
4. En una cacerola de paredes altas, calentar suficiente aceite para fritura profunda.
5. Colocar los aros de cebolla sobre papel absorbente tratando de retirar el exceso de humedad.
6. Pasar los aros de cebolla por la mezcla y freir en el aceite caliente hasta que la cubierta esté dorada.
7. Reposar los aros en papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.

TIP DE YOLO

Si desea, puede licuar los ingredientes de la masa para evitar que se formen grumos.

Mousse de ATÚN

Ingredientes:

- 3 latas de atún drenadas
- 3 chiles chipotles de lata
- 1 barra de queso crema
- 3 cdas. de mayonesa
- 2 cdas. de cebolla finamente picada
- 2 cdas. de salsa inglesa
- 1 cda. de concentrado de pollo
- 1 cda. de perejil picado
- 1 sobre de grenetina
- 2 cdas. de agua

Procedimiento:

1. Agregar el agua a la grenetina en polvo y dejar que se hidrate hasta formar una esponja firme.
2. En un procesador verter el atún drenado, es decir sin nada de líquido junto con los chiles chipotles, el queso crema, la mayonesa, el concentrado de pollo y moler hasta obtener una pasta uniforme.
3. Agregar la cebolla finamente picada y sazonar con la salsa inglesa, y por último añadir el perejil.
4. Meter la grenetina al microondas y dar de 5 en 5 segundos hasta que se torne líquida cuidando de no excederse de tiempo porque se quema.
5. Añadir la grenetina en forma de hilo y con una miserable mezclar rápidamente para que no se formen grumos.
6. Verter en moldes forrados con plástico antiadherente y refrigerar.

Alitas de pollo PICANTES

Ingredientes:
- 1/2 kg. de alitas de pollo
- 1/2 barra de mantequilla
- 1 diente de ajo en puré
- 1/2 tz. de salsa Tabasco
- 2 cdas. de salsa inglesa
- Sal y pimienta
- Palitos de apio y zanahoria

Para la salsa
- 1/2 tz. mayonesa
- 1/2 tz. crema
- 1 diente de ajo en puré
- 3 cdas. de queso azul

Procedimiento:
1. Cortar las alitas en tres partes, desechar los extremos y reservarlas.
2. En un tazón mezclar la mantequilla junto con el ajo, las salsas y sazonar con sal y pimienta.
3. Introducir las alitas en esta mezcla y dejar marinar en refrigeración durante un par de horas.
4. Colocar en una charola con aceite las alitas, meterlas al horno a 200° C por 30 minutos, moviéndolas frecuentemente, hasta que tengan una cubierta dorada.

Para la salsa
5. Mezclar todos los ingredientes en licuadora o procesador hasta que se obtenga una salsa tersa.
6. Decorar con los palitos de apio y de zanahoria.

EL CHISTE DE FER

¿Por qué los leones comen carne cruda?
Porque no saben cocinar.

Flores de calabaza RELLENAS

Ingredientes:

- 1 ramo de flores de calabaza
- 2 cdas. de cebolla picada
- 1 ajo picado
- 1 cda. de epazote picado
- Sal y pimienta
- 250 gr. de requesón
- Harina, la necesaria
- 2 huevos
- Pan molido, el necesario

Procedimiento:

1. Desinfectar las flores, escurrirlas perfectamente y retirar el estigma.
2. En una sartén con poco aceite acitronar la cebolla, después agregar el ajo y por último el epazote picado.
3. Sazonar con sal, pimienta y dejar enfriar la preparación para después mezclarla con el requesón.
4. Abrir por la mitad las flores, rellenar con la mezcla de requesón y cebolla y se lar cuidando de que no salga relleno.
5. Pasar las flores por harina, después por huevo y por último por el pan molido. Si desea las flores más crujientes repetir el procedimiento desde el huevo y finalmente el pan molido.
6. En una cacerola con suficiente aceite caliente freír las flores hasta que la cubierta comience a dorarse.
7. Colocar las flores en papel absorbente para retirar el exceso de grasa.

Ingredientes:

- 3 filetes de pescado
- 1 limón
- 2 cdas. de mantequilla
- 2 cdas. de cebolla
- Sal y pimienta al gusto
- 1 papa cocida
- 1 pimiento morrón asado
- 3 tzs. de leche
- 1 tz. de crema
- 1 rama de romero

Procedimiento:

1. Lavar los filetes de pescado en agua con unas gotas de limón para quitarle un poco el olor característico del mismo y después cortar en pedazos pequeños.
2. En una cacerola fundir la mantequilla, acitronar la cebolla y una vez que esté suave y brillante agregar el pescado, sazonar con sal y pimienta y freír hasta que esté bien cocido.
3. En una licuadora moler el pescado con las papas, el pimiento morrón, la leche y la crema.
4. Verter la mezcla en una cacerola y sazonar con romero.

TIP DE YOLO

Para asar los pimientos morrones

Asar directamente a la flama de la estufa o untar con aceite vegetal, hornear por 15 minutos y después sudar en una bolsa de plástico.

Crema de PESCADO

Crema de HUITLACOCHE

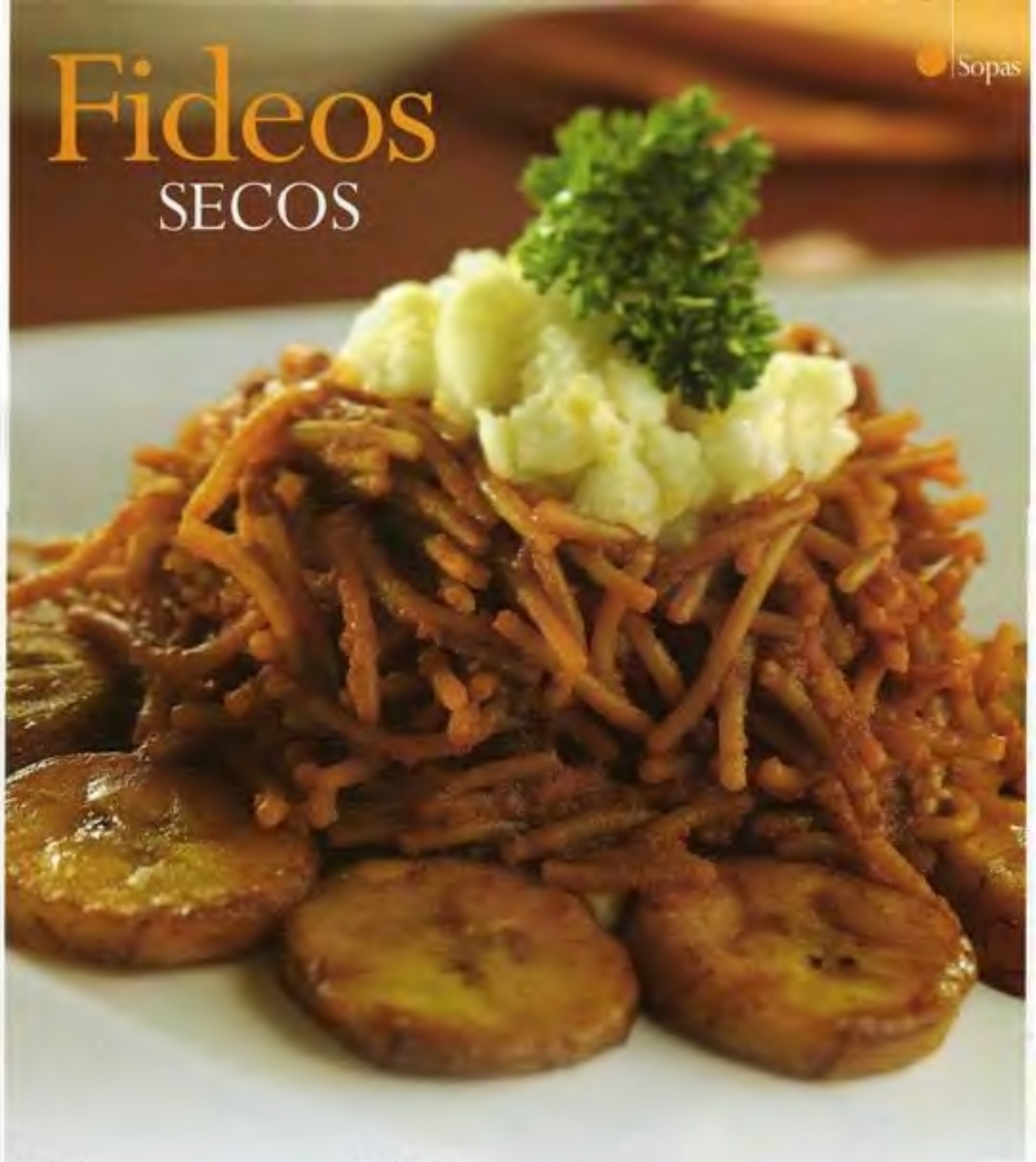
Ingredientes:

- 2 tzs. de elote fresco desgranado
- 3 tzs. de caldo de pollo
- 2 cdas. de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 chile serrano picado
- 1 rama de epazote
- 2 latas de huitlacoche
- Sal y pimienta

Procedimiento:

1. En una cacerola cocer los granos de elote en caldo de pollo hasta que se tornen suaves y tiernos.
2. En una sartén con un poco de aceite acitronar la cebolla, el ajo, el chile serrano picado, el huitlacoche y por último el epazote.
3. En una licuadora moler una taza de granos de elote con el sofrito de huitlacoche, el caldo de pollo y regresar al fuego por unos minutos
4. Verter lo molido a la cacerola y agregar el resto de los granos de elote.
5. Sazonar con sal y pimienta.

Fideos
SECOS



Ingredientes:

- 1 paquete de fideos del No. 1
- 2 cdas. de cebolla picada
- 1 ajo
- 5 jitomates guaje asados
- 2 chiles anchos
- 2 chiles mulatos
- 1 1/2 tz. de caldo
- 1 plátano macho maduro
- Crema, la necesaria
- 150 gr. de queso adobera rallado
- Perejil chino para decorar

Procedimiento:

1. En una cacerola con aceite freir los fideos hasta que comiencen a dorarse y escurrir para retirar el exceso de grasa.
2. En otra cacerola sofreir la cebolla hasta que esté suave y brillante, después agregar el ajo y reservar.
3. En una licuadora moler lo sofrito junto con los jitomates, los chiles previamente desvenados y aolandados en agua hirviendo y el caldo de pollo hasta obtener un caldillo.
4. Verter el caldillo en una cacerola con aceite y freir un poco, verter los fideos, tapar y dejar cocinar a fuego lento hasta que estén suaves y se consuma casi todo el líquido.
5. Cortar en rodajas el plátano macho y freir con suficiente aceite cuidando de no dorarlos demasiado.
6. Servir con los tostones de plátano macho, crema, queso y una ramita de perejil.

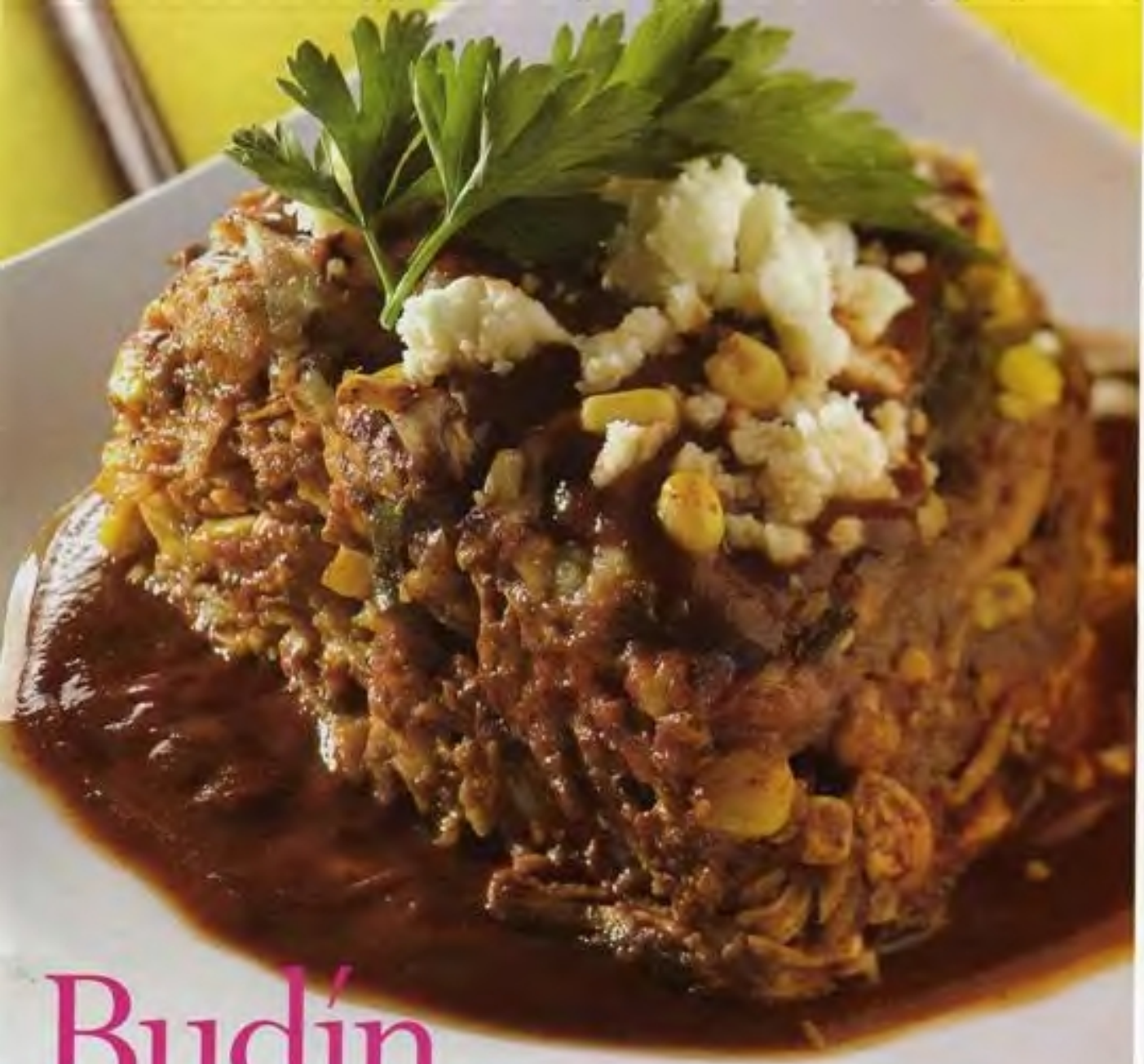
Rajas con CREMA

Ingredientes:

- 6 chiles poblanos
- 1 tz. de leche evaporada
- Sal y pimienta
- 1 cebolla fileteada
- 1 lata de granos de elotes
- 1 tz. de crema
- 250 gr. de queso panela en cubos

Procedimiento:

1. Asar los chiles directamente al fuego, después guardarlos en una bolsa de plástico para que suden.
2. Una vez asados, limpiarlos directamente al chorro de agua para quitar semillas, venas y piel.
3. Reservar un chile y cortar los que sobran en rajas.
4. En una licuadora moler el chile reservado con la leche evaporada, sal y pimienta al gusto.
5. En una sartén freír la cebolla junto con los granos de elote, el resto de las rajas y verter la mezcla de leche con poblano.
6. Retirar del fuego la sartén, agregar la crema y mezclar hasta que se incorpore perfectamente.
7. Volver la mezcla a fuego lento hasta que reduzca un poco y rectificar sazón.
8. Retirar la preparación del fuego y agregar los cubos de queso para que se ablanden con el calor que resta.



Budín
AZTECA

gredientes:

- 1 kg. de tortillas
- 1 cebolla fileteada
- 1 lata de granos de elote
- 4 chiles poblanos en rajas
- 1 lata de frijoles refritos
- 2 pechugas de pollo desmenuzadas
- 250 gr. queso adobera
- Aguacate para decorar
- Crema, la necesaria

ra la salsa

- 6 chiles anchos
- 2 chiles guajillos
- 2 cdas de cebolla
- 1 diente de a o
- 8 jitomates
- 1 tz. de caldo de pollo
- Sal y pimienta

Procedimiento:

1. En una sartén con un poco de aceite freír ligeramente por ambos lados de las tortillas y retirar el exceso de grasa.
2. En ese mismo sartén con otro poco de aceite saltear la cebolla, los granos de elote y las rajas de chile poblano.

Para la salsa

3. En una licuadora moler los chiles previamente desvenados, sin semillas y ablandados en agua caliente junto con el resto de los ingredientes.
4. Verter la salsa en una cacerola con aceite, freír por unos minutos y agregar el caldo poco a poco hasta que se obtenga la consistencia de salsa.
5. Sazonar la salsa con sal y pimienta.
6. En un refractario, poner una capa de tortillas, untar frijoles y un poco del relleno, pollo, salsa, queso.
7. Repetir la operación hasta terminar en el borde del refractario con queso y más salsa.
8. Hornear 20 minutos a 180° C o hasta que gratine.
9. Decorar con aguacate y crema.

Rosca de ARROZ

Ingredientes:

- 2 cdas. de mantequilla
- 1/4 de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo
- 3 jitomates en cubos
- 3 tzs. de arroz cocido
- 1/2 tz. de crema
- 2 huevos ligeramente batidos
- 250 gr. de queso manchego rallado
- 1 cda. de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto
- 1/4 tz. de pan molido

Procedimiento:

1. En una sartén fundir la mantequilla y acitronar la cebolla hasta que esté suave y brillante.
2. Agregar el ajo, los jitomates en cubos y mezclar con cuidado de no desbaratarlos.
3. Mezclar lo sofrito junto con el arroz en forma envolvente.
4. En un tazón mezclar la crema, los huevos, el queso, el perejil y sazonar con sal y pimienta.
5. Verter la mezcla de huevos con el arroz y mezclar perfectamente.
6. Verter en un molde engrasado con mantequilla y cubierto con pan molido.
7. Hornear a 180° C de 25 a 30 minutos.

HAMBURGUESAS de camarón

Ingredientes:

- Pan para hamburguesas
- 250 gr. de camarón pacotilla
- 250 gr. de queso Oaxaca
- 1 lata de jalapeños en rajas
- 100 gr. de fresas fileteadas
- 100 gr. de mango en cubos
- Mayonesa, la necesaria
- 1 lechuga
- 1 jitomate bola en rebanadas
- 1 aguacate
- 1/4 de cebolla en aros

Procedimiento:

1. En una sartén con un poco de aceite saltear los camarones hasta que comiencen a tomar color rosa, retirar la humedad que se forme y agregar el queso.
2. Dejar la preparación el tiempo suficiente para que el queso funda y se mezcle bien sin permitir que se queme.
3. En un bowl vaciar la lata de chiles jalapeños y mezclar con las fresas fileteadas, el mango en cubos y dejar macerar un rato.
4. Untar los panes con mayonesa colocar una hoja de lechuga, los camarones con queso, los chiles, la fruta, el jitomate, el aguacate y la cebolla en aros.

EL CHISTE DE FER

Doctor, doctor, todo mundo se ríe de mí.
Pues hágase payaso.

Canelones rellenos de SURIMI

Ingredientes:
- 1 paquete de canelones
- 2 cdas. de mantequilla
- 1/4 de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cdas. de apio picado
- 4 pzs. de surimi picado
- 1 pimiento rojo en cubitos
- 2 cdas. de perejil picado

Salsa
- 2 tzs. de crema
- 1 huevo
- Sal y pimienta
- 1 tz. de queso manchego rallado

Procedimiento:
1. En una sartén fundir la mantequilla y sofreír la cebolla, el ajo, el apio, el pimiento hasta que estén un poco suaves.
2. Agregar el surimi finamente picado y saltear, si es necesario agregar más mantequilla.
3. Para terminar sazonar con sal, pimienta y salpicar de perejil fresco.
4. Rellenar los canelones con esta mezcla y colocarlos en un refractario.
5. En un tazón mezclar con la ayuda de un globo la crema y el huevo hasta que estén bien integrados.
6. Sazonar con sal y pimienta y por último agregar el queso rallado.
7. Bañar los canelones con esta mezcla y hornear a 180°C por 20 a 30 minutos.

EL CHISTE DE FER

¿Saben como hacer para que un pan hable?
Lo dejas en remojo durante toda la noche, y al otro día está blando

Nuestro Invitado
Andrés Palacios

Recientemente lo vimos en la telenovela "Mientras haya vida" donde a preferencia del público se casó al final de la historia con su coestrella Paola Nuñez. En esta ocasión Andrés comparte con nosotros su exquisita receta, que está para chuparse los dedos.

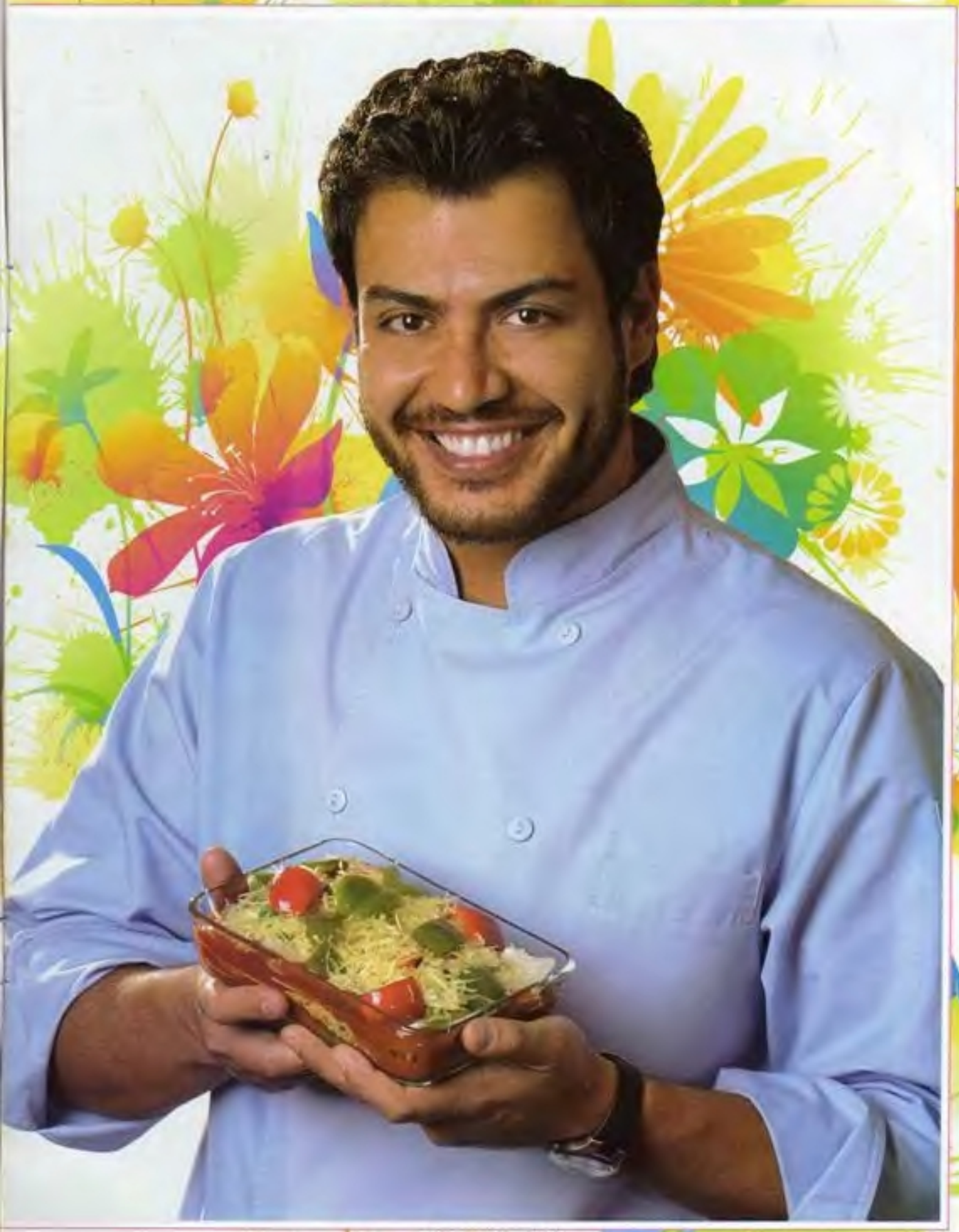
Lasaña VEGETARIANA

Ingredientes:
- 1 paquete de láminas de lasaña

Para la salsa
- 8 jitomates
- 2 cdas de cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 1/2 tz. de caldo de pollo
- 1 tz. de puré de tomate
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 lata de jitomates cherries
- 1/4 de cdita. de orégano
- Sal y pimienta

Para el relleno
- 1/2 cebolla en cuadros
- 1 pimiento verde en cuadros
- 1 pimiento rojo en cuadros
- 250 gr. de setas
- 250 gr. de queso parmesano

Procedimiento:
1. Preparar las láminas de lasaña según las instrucciones del fabricante y reservar.
2. En una licuadora moler los jitomates, la cebolla, los ajos, el caldo de pollo y el puré de tomate.
3. Colar y verter sobre una cacerola con aceite de oliva y freír unos minutos.
4. Añadir los jitomates cherries, el orégano y cocinar por unos 5 minutos.
5. En otra sartén con un poco de aceite de oliva freír la cebolla en cuadros, los pimientos, las setas y sazonar con sal y pimienta.
6. En un refractario colocar una base de las láminas, después sobre ésta una cama de verduras, bañar con un poco de salsa y espolvorear con queso parmesano.
7. Repetir la operación y para finalizar bañar con el resto de la salsa y queso parmesano.
8. Hornear a 180° C por 20 minutos.



Enchiladas de chile ancho CON POLLO

Ingredientes:

- 4 chiles anchos
- 1/4 de cebolla asada
- 1 diente de ajo asado
- 4 jitomates asados
- 1/2 rajita de canela
- Sal y pimienta
- 1 cdita. de azúcar
- 1/2 kg. de tortillas
- 2 pechugas de pollo deshebradas
- Lechuga rebanada
- 1 cda. de ajonjolí
- 50 gr. de queso añejo

Procedimiento:

1. Limpiar los chiles anchos quitándoles las semillas, las venas y después remojar en agua caliente para que se hidraten.
2. En una licuadora moler la cebolla, el ajo, los jitomates, la canela, sal y pimienta.
3. Verter la salsa en una cacerola con aceite caliente, freír por unos minutos y sazonar con azúcar.
4. En otra sartén con aceite freír las tortillas ligeramente por ambos lados y retirar el exceso de grasa.
5. Rellenar las tortillas con el pollo deshebrado, un poco de lechuga y doblar.
6. Bañar con la salsa, salpicar con un poco de ajonjolí y queso.

EL CHISTE DE FER

Camarero, camarero, hay una mosca muerta en mi sopa.
Si señor, la verdad es que estos bichos nadan bastante mal.

Gelatina de ALMENDRA

Ingredientes:

- 3 sobres de grenetina
- 1/4 tz. de agua
- 2 1/2 tzs. de leche evaporada
- 1 cda. de concentrado de vainilla
- 1 raja de canela
- 100 gr. de almendras peladas
- 1/2 lata de leche condensada
- Frutos rojos para acompañar

Procedimiento:

1. Hidratar la grenetina en polvo en un 1/4 de taza de agua fría y reposar hasta que se forme una esponja firme.
2. En una cacerola calentar la mitad de la leche evaporada con la vainilla y la canela para infusionar hasta que rompa el hervor.
3. En una licuadora moler las almendras peladas con la otra mitad de la leche evaporada y la leche condensada.
4. Calentar la grenetina en el microondas dando tiempo de 5 en 5 segundos hasta que se torne líquida.
5. Verter la grenetina cuando aún la leche está caliente y mezclar para que se incorpore perfectamente.
6. Verter en moldes, refrigerar hasta que esté firme y acompañar con frutos rojos.

EL CHISTE DE FER

Primera escena: Un pollito rezando.
Segunda escena: El mismo pollito rezando.
Tercera escena: El mismo pollito rezando.
¿Nombre de la película?
A Dios le pío.

Strudel de manzana con CAJETA

Ingredientes:
- 1/2 kg. de pasta hojaldre

Relleno
- 2 cdas. de mantequilla
- 4 cdas. de azúcar
- 1 1/2 kg. de manzanas en cubos
- 4 cdas. de ron
- 1/4 tz. de pasas
- 1/4 tz. de nueces troceadas
- 1 cda. de canela molida
- 1/2 tz. de miga de pan
- 3/4 tz. de cajeta
- 60 gr. de nuez en polvo
- 1 yema de huevo

Para decorar
- Azúcar glass, la necesaria
- Helado de vainilla

Procedimiento:
1. En una sartén grande fundir la mantequilla, agregar las manzanas y sallear ligeramente junto con el azúcar, una vez listo dejar enfriar.
2. En un tazón chico verter el ron y dejar macerar las pasas un rato y después colar.
3. En otro tazón agregar las manzanas y mezclarlas con las pasas envinadas, las nueces, la canela y mezclar perfectamente.
4. En una superficie enharinada extender la masa, hacer una cama con la miga de pan y colocar el relleno de manzanas.
5. Verter la cajeta en forma de hilo sobre todo el relleno y por último espolvorear con el polvo de nuez.
6. Enrollar con cuidado y cerrar la abertura principal y los extremos hacia adentro con un poco de huevo para que sellen bien.
7. En una charola engrasada y enharinada colocar el Strudel y con una brocha barnizar toda la superficie con la yema de huevo.
8. Hornear a 180° C por 45 minutos o hasta que crezca y dore.
9. Una vez frío espolvorear con azúcar glass y servir con una bola de helado.

EL CHISTE DE FER

¿Quién dijo
Arriba los corazones?
Los caníbales del quinto piso.

Pan de plátano con NUECES

Ingredientes:

- 1 1/2 tzs. de harina
- 1 cdita. de bicarbonato
- 1 cdita. de polvo para hornear
- 2 barras de mantequilla
- 1 tza. de azúcar
- 2 huevos
- 6 plátanos Tabasco
- 1/2 tza. de nueces picadas

Procedimiento:

1. Con un colador cernir los secos, la harina, el bicarbonato y el polvo para hornear.
2. En un tazón acremar la mantequilla con una batidora hasta que comience a tomar un tono más claro, agregar el azúcar en forma de lluvia y por último los huevos de uno en uno.
3. En un tazón hacer puré los plátanos e inmediatamente agregar los secos, la mantequilla y mezclar hasta que se incorpore perfectamente.
4. Agregar las nueces picadas.
5. En un molde engrasado y enharinado verter la mezcla dejando un poco de espacio para que crezca.
6. Hornear a 180°C por 45 minutos o hasta que al introducir un palillo este salga limpio.

Capirotada

Ingredientes:

- 2 barras de pan baguette en rebanadas
- Aceite vegetal, el necesario
- 2 tzs. de queso chihuahua rallado
- 1 tz. de ciruelas sin hueso en mitades
- 1 tz. de nueces o cacahuates picados

Jarabe

- 2 tzs. de azúcar morena
- 1 tz. de agua
- 2 ramitas de canela
- 3 clavos de olor
- 1/2 tz. de leche evaporada

Procedimiento:

1. Para hacer el jarabe disolver el azúcar en una cacerola con el agua, agregar la canela, los clavos y dejar hervir sin dejar de mover, hasta que la mezcla tenga la consistencia de un jarabe ligero.
2. Retirar del fuego verter la leche y mezclar hasta que se incorpore bien.
3. En una sartén freir las rebanadas de pan hasta que estén ligeramente doradas por ambos lados.
4. Sumergir cada una de las rebanadas de pan dorado en el jarabe y colocarlas en toda la superficie del molde.
5. Espolvorear con parte del queso, un poco de las ciruelas y parte de las nueces; repetir la operación hasta terminar en el borde del refractario.
6. Cubrir el refractario con papel aluminio y hornear a 180° C durante 20 a 30 minutos.

Enjambres de CEREAL

Ingredientes:

- 300 g. de chocolate de leche
- 2 tzs. de hojuelas de maíz o arroz inflado
- 2 cdas. de nueces picadas

Procedimiento:

1. Poner dos terceras partes de los trozos de chocolate a baño María, mover constantemente hasta alcanzar los 45° C ó hasta que se derrita.
2. Retirar del fuego, agregar el chocolate restante y mezclar constantemente hasta enfriarlo.
3. Mezclar el chocolate junto con el cereal, las nueces y mezclar perfectamente.
4. Con la ayuda de un cucharón dar forma a los enjambres. Si lo desea también puede usar un molde, verter la mezcla y dejar enfriar para desmoldar.

Gracias a tu apoyo
y preferencia en
COCINA
con alegría
¡CUMPLIMOS
1 AÑO!